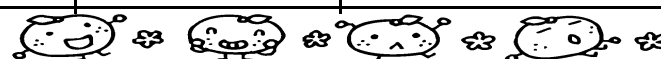


# 1月予定給食献立表

社会福祉法人 作陽保育園  
令和6年12月25日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
6	月	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根とひじきのおかか和え オレンジ	ご飯 じゃが芋	豚肉 かつおぶし 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 切干大根 ひじき オレンジ	ミルク せんべい	ココア きな粉マカロニ
7	火	<b>【新年の集い会メニュー】</b> 小豆ご飯 ころろ昆布の吸い物 ぶりの照り焼き 黒豆 紅白なます たたきごぼう みかん	もち米 ごま	ぶり 黒豆 小豆	とろろ昆布 ねぎ 大根 人参 ごぼう みかん	牛乳 プルーン	お茶 七草がゆ
8	水	納豆ご飯 そうめんのすまし汁 肉じゃが しいたけと高野豆腐の煮物 パイン	ご飯 そうめん じゃが芋 しらたき	牛肉 高野豆腐 納豆	ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん しいたけ パイナップル	お茶 ビスケット	ミルク かぼちゃケーキ
9	木	<b>【空弁当の日:白・緑・黄組】</b> ご飯 とり天 炒り卵 コロコロサラダ スパゲティー りんご	ご飯 油 スパゲティー	鶏ささみ 卵 大豆 味噌	ねぎ 人参 きゅうり 大根 れんこん ピーマン りんご	お茶 ウエハース	豆乳プリン
10	金	きのことベーコンのクリームスパゲティー 大根のサラダ レバニラ炒め みかん	スパゲティー	ベーコン 豆乳 牛レバー	ほうれん草 しいたけ しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ニラ みかん	牛乳 チーズ	お茶 ひじきおにぎり
11	土	マーボ豆腐丼 白菜のスープ キャベツのゆかり和え バナナ	ご飯	合びきミンチ 豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ 竹の子 ゆかり キャベツ きゅうり バナナ	お茶 クラッカー	お茶 ふかし芋
14	火	<b>【チャイルドクッキング:白組】</b> きな粉ご飯 きこの味噌汁 さばのパン粉焼き 南瓜のサラダ グレープフルーツ	ご飯 バター パン粉	きな粉 さば 味噌	しめじ えのき 人参 玉ねぎ ねぎ パプリカ かぼちゃ きゅうり グレープフルーツ	お茶 せんべい	カルピス りんごスキムケーキ
15	水	<b>【チャイルドクッキング:緑組】</b> ご飯 豚汁 松風焼き チンゲン菜のソテー パイン	ご飯 コーン こんにゃく	鶏ミンチ 豚肉 味噌	白菜 大根 ごぼう 玉ねぎ 人参 れんこん ひじき チンゲン菜 パイナップル	お茶 プルーン	ミルク レーズンクッキー
16	木	ご飯 なめことわかめの味噌汁 おでん オレンジ	ご飯 じゃが芋 こんにゃく	鶏肉 ちくわ 半ぺん 卵 味噌	なめこ 舞茸 しめじ わかめ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 大根 オレンジ	お茶 小魚	牛乳 サーターアングー
17	金	ご飯 もやしとしいたけの中華スープ 酢豚 白菜とチンゲン菜のナムル みかん	ご飯 油	豚肉	人参 もやし しいたけ ねぎ 竹の子 玉ねぎ しいたけ ピーマン 白菜 チンゲン菜 みかん	牛乳 クラッカー	お茶 チヂミ
18	土	他人丼 薩摩芋のレモン煮 バナナ	ご飯 さつまい	卵 牛肉	もやし しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ レモン バナナ	お茶 ウエハース	お茶 レーズン蒸しパン
20	月	<b>【食育の旬の食材を使った郷土料理(岩手県)】</b> ご飯 めっぺい汁 ぶり大根 小松菜と白菜のお浸し グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 長いも	ぶり 豆腐	大根 干しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 白菜 グレープフルーツ	お茶 チーズ	ミルク きなこトースト
21	火	<b>【誕生日会メニュー】</b> サラダ寿司 コーンスープ 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー りんご	ご飯 コーン じゃが芋 油	卵 合びきミンチ 豆腐 ハム	きゅうり しめじ エリンギ 人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー りんご	お茶 プルーン	フルーツヨーグルト
22	水	ご飯 シジミの味噌汁 鶏手羽肉とれんこんの煮物 ごぼうとひじきと小松菜のサラダ パイン	ご飯	シジミ 鶏手羽元 味噌	人参 ひじき 小松菜 れんこん ねぎ ひじき ごぼう パイナップル	お茶 ビスケット	牛乳 フィッシュチーズ
23	木	中華そば 大根とはんぺんの煮物 レバーのケチャップ煮 オレンジ	中華麺	豚肉 えび いか はんぺん 豚レバー	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ もやし ねぎ 大根 小松菜 オレンジ	お茶 ウエハース	あさりの豆乳リゾット
24	金	ご飯 人参と白菜の味噌汁 鮭のごまみそ焼き キャベツともやしの和え物 みかん	ご飯 ごま	鮭 味噌	玉ねぎ 人参 白菜 大根 キャベツ もやし ひじき みかん	お茶 するめ	ミルク マーラーカオ
25	土	じゃこレタスチャーハン 具だくさん中華スープ バナナ	ご飯	しらす 卵 豚ミンチ	レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 白ねぎ わかめ キャベツ バナナ	お茶 せんべい	お茶 ホットケーキ
27	月	パン 卵とトマトのスープ マカロニグラタン ツナサラダ グレープフルーツ	パン じゃが芋 マカロニ バター	卵 鶏肉 ツナ	玉ねぎ トマト 人参 ねぎ しめじ パプリカ きゅうり キャベツ グレープフルーツ	お茶 チーズ	お茶 ちりめんじゃこおにぎり
28	火	～ お 弁 当 の 日 ～				お茶 プルーン	牛乳 ごまじゃこクッキー
29	水	タコライス あおさのスープ 水菜のサラダ 厚揚げと大根の煮物 りんご	ご飯	豚ミンチ チーズ 厚揚げ	あおさ 玉ねぎ 人参 水菜 パプリカ キャベツ トマト 大根 りんご	お茶 小魚	フルーツミルクゼリー
30	木	ご飯 冬野菜の味噌汁 鶏肉ときのこのデミグラスソース煮 さつまいのカラフルサラダ オレンジ	ご飯 さつまい	鶏肉 卵 味噌	白菜 かぶ 大根 れんこん ねぎ きゅうり パプリカ ブロッコリー オレンジ	お茶 クラッカー	ココア 豆乳フレンチトースト
31	金	カレーライス 春雨サラダ レバーの生姜煮 バナナ	ご飯 じゃが芋 春雨 カレールー	牛肉 鶏レバー	人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー わかめ きゅうり 生姜 バナナ	お茶 野菜スティック	ミルク もちもち抹茶ケーキ